

فيتامين أ في الجسم

للرجال
٩٠٠ مايكروجرام



للنساء
٧٠٠ مايكروجرام

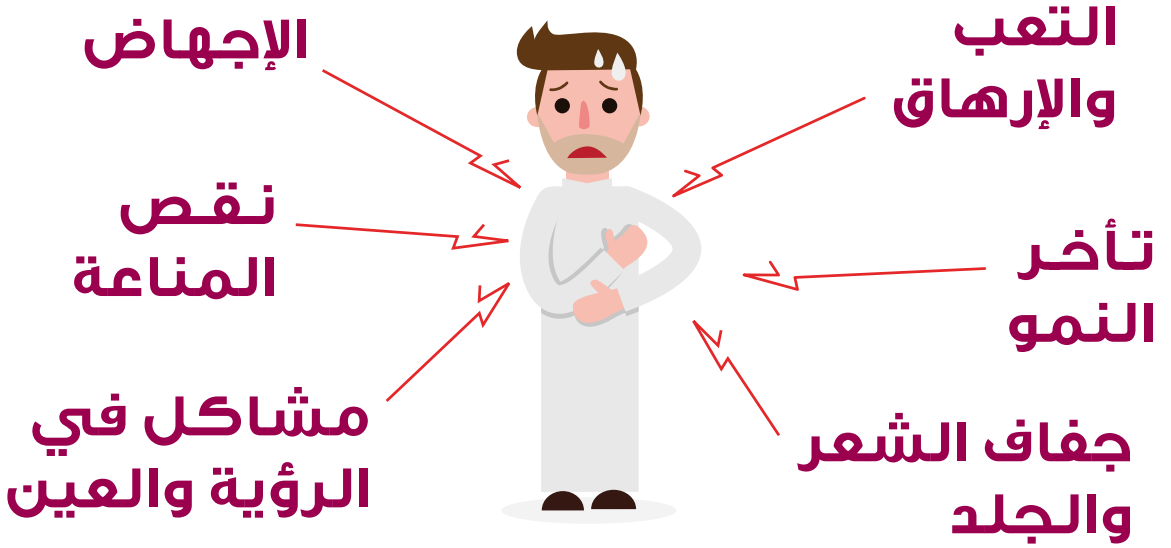


المرضع
١٢٠٠ مايكروجرام



الاحتياج
اليومي
التقريبي

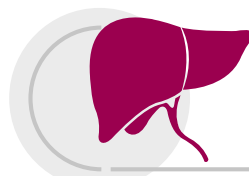
أعراض النقص



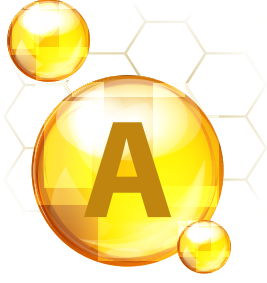
أضرار الزيادة



عيوب خلقية
في الأجنة



تضخم الكبد



فيتامين أ في الجسم

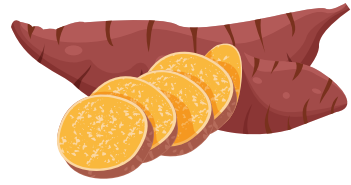
من المصادر الطبيعية لـ فيتامين أ



الجزر



نصف كوب



البطاطا الحلوة
(مشوية)



حبة كاملة



القرع



حبة واحدة



السبانخ



نصف كوب